

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		休館日		
10:00	モーニングヨガ 9:30~10:15 並里美由紀		水中運動 9:30~9:50	機能改善ストレッチ 9:30~10:15 照屋清美	保育園 10:00~11:00	合同クラス ウキウキ 初心者+ ビギナー 10:00~ 10:45	リズム体操 9:30~10:15 呉屋一美	保育園 9:45~ 10:45	水中運動 9:30~ 9:50	楽しい太極拳 9:30~10:30 新里真理子	保育園 9:50~ 10:50	ウキウキ 初心者 9:15~ 9:45	限定 14名	ボールストレッチ 9:30~10:00 平良麻子	保育園 10:00~ 11:00	水中運動 9:30~ 9:50	朝のリフレッシュ体操 10:00~10:45 スタッフ	ウキウキ 初心者 10:00~ 10:30		マスターズ 10:00~ 11:00	
11:00	エンジョイエアロ 10:30~11:15 平良麻子	エンジョイ (中級) 10:00~ 10:45		はじめてエアロ 10:30~11:15 松川聖子		マスターズ 10:50~ 11:50	フラダンス 10:30~11:30 野原佳子	クロール+ 10:00~ 10:50		かんたんSTEP& ストレッチ 10:45~11:45 翁長邦子	保育園 11:00~ 12:00	ビギナー (初級) 10:00~ 10:45		S、BODY 10:15~11:00 吉田博美	保育園 11:00~ 12:00	クロール+ 10:00~ 10:50	RITMOS (リトモス) 11:00~11:45 平良麻子			背泳ぎ 11:05~ 11:50	
12:00	コアトレーニング 11:30~12:15 平良麻子	直あて流水 11:30~ 12:00		からだリセット ストレッチポール 11:30~12:30 金子陽子	直あて流水 11:30~ 12:00		かんたん Jポップ ダンス 11:45~12:30 金城みや	直あて流水 11:30~ 12:00		限定15名	お腹スッキリシェイプ 12:00~12:30 スタッフ	直あて流水 11:30~ 12:00	マスターズ 10:50~ 11:50	ZUMBA FITNESS 11:15~12:15 吉田博美	直あて流水 11:30~ 12:00	水中運動 12:00~ 12:30					
13:00		直あて流水 13:00~ 13:30		フリー コース 16:30 まで	直あて流水 13:00~ 13:30			男性限定			ソフトアクア 12:15~ 12:45	直あて流水 13:00~ 13:30			直あて流水 13:00~ 13:30		フリー コース 16:30 まで				
14:00														時間変更			ピラティス60 13:00~14:00 松本麗美				
15:00	幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30		水中運動 14:00~ 14:30		幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30		幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30		幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30		機能改善ストレッチ 14:00~15:00 日吉知美	幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30	バタフライ 15:00~ 15:45	かんたん引き締め エアロ 14:30~15:15 松川聖子	幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30	クロール 背泳ぎ 15:00~ 15:45	フラダンス 14:15~15:15 野原佳子	幼児コース A 13:10~14:10 B 14:30~15:30 チャレンジ コース B13:10~14:10 A14:30~15:30		フリー コース 15:45 まで	
16:00																		学童コース C 15:50~16:50			
17:00	学童コース C 16:50~17:50			学童コース C 16:50~17:50		キッズダンス 16:55~17:55 RIRI	学童コース C 16:50~17:50		学童コース C 16:50~17:50			学童コース C 16:50~17:50			学童コース C 16:50~17:50						
18:00																					
19:00	ストレッチポールで コアトレ 18:30~19:15 スタッフ			リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 スタッフ			チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース		チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース		リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 スタッフ	チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース		チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース			かんたんJポップ ダンス 19:00~19:45 高良莉季子	チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース		選手育成 17:00~19:00 選手コース 17:00~19:00	
20:00	ヨガ 19:30~20:30 並里美由紀			ZUMBA FITNESS 19:00~19:45 山田真由美		機能改善ストレッチ 19:00~20:00 真志取美加	チャレンジA・B 18:00~20:00 選手コース		チャレンジA・B 18:00~20:00 選手コース		ボディシェイプ 19:00~19:45 モヒット	チャレンジA・B 18:00~20:00 選手コース		チャレンジA・B 18:00~20:00 選手コース							
		マスターズ 20:15~ 21:15		ピラティス45 20:00~20:45 山田真由美	ウキウキ 初心者 20:15~ 21:00	クロール+ 20:15~ 21:05	サーキットステップ 20:15~21:00 真志取美加	マスターズ 20:15~ 21:15	青泳ぎ 20:15~ 21:00		ヨガ 20:00~20:45 モヒット	平泳ぎ 20:15~ 21:00	エンジョイ (中級) 20:15~ 21:00	3・4・5 コース フリーコース	コアトレーニング 20:00~20:30 スタッフ	マスターズ 20:15~ 21:15	ビギナー (初級) 20:15~ 21:00	3・4・5 コース フリーコース			
	施設利用時間 月曜日～金曜日 21:30まで(15分延長) 閉館時間 21:45																				
	土曜日 施設利用時間 20:30まで																				
	土曜日 閉館時間 20:45																				

☆楽しく安全にレッスンを受講して頂くために、レッスン開始10分過ぎてからの入場・退場はご遠慮下さい。  
 ☆スイミングスクールがお休みの日は、大人の水泳教室もお休みになります。  
 ☆インストラクターの都合により、担当者・レッスン内容を変更する場合がございます。ご了承ください。

営業時間	月曜日～金曜日	9:00～21:45
	土曜日	9:00～20:45
休館日	毎週日曜日	(年末年始)